

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«САМАРСКИЙ ТОРГОВО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Самара, 2020

Председатель ПЦК
Естественнонаучных и точных
дисциплин
С.В. Севастьянова

Директор ГБПОУ «СТЭК»
Израева Н. А. Изотова
«27» _____ 2020

2

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

1.2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки -336 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки -168 часов;

самостоятельной работы -168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме:	
3, 4, 5, 6, 7 семестры – зачет	
8 семестр - дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс		62	
	Содержание учебного материала:	2	
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, основы здорового образа жизни		
	Самостоятельная работа Выполнить презентацию по теме «здоровое питание», «физическая культура»	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	12	2-3
	Практическая работа: Высокий и низкий старт; прыжки в длину с места; кроссовая подготовка; стартовый разгон; финиширование; прыжки в длину с разбега; бег 100 метров; высокий и низкий старт; эстафетный бег 4*100 метров; техника бега по виражу; челночный бег 4*10 метров; бег по прямой с различной скоростью; бег на дистанцию 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки).		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях,ОФП, изучить упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правил судейства по легкой атлетике,выполнить упражнения на выносливость, выполнить подготовку организма к упражнениям на выносливость, выполнить равномерный бег без учета времени.	12	2
Раздел 2. Гимнастика.			
Раздел 2.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	9	2-3
	Практическая работа: ОРУ, упражнения с отягощениями, упражнения с гимнастической скакалкой,упражнения на укрепление мышц пресса.		

	Самостоятельная работа Изучить упражнения для развития мышечной массы, занятия в спортивных секциях, изучить упражнения на совершенствование мышц пресса, выполнить упражнения на скакалке.	10	2
	Зачет	1	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	14	2-3
	Практическая работа: Правила игры. Ловля и передача мяча; тактика нападения; броски мяча в корзину; учебная игра; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); тактика защиты; вырывание и выбивание мяча; прием техники защиты – перехват; броски мяча в корзину; приемы, применяемые против броска, накрывание.		
	Самостоятельная работа Изучить упражнение на дыхание, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на укрепления пальцев рук, ОФП, изучить правила судейства соревнований, выполнить упражнение на укрепления мышц пресса, выполнить упражнения на выносливость.	14	2
Раздел 4. Спортивные игры.			
Тема 4.1 Гандбол.	Содержание учебного материала:	10	2-3
	Практическая работа: Техника передачи и ловли мяча; учебная игра; техника броска ворота; штрафной бросок с места, в движении, прыжком; техника перемещения и ведения мяча, техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, изучить правила игры для судейства, выполнить упражнения на координацию.	10	2
Раздел 4. Спортивные игры.			
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала:	13	2-3
	Практическая работа: Правила игры; учебная игра; техника перемещения; техника нападающего удара; прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападение; техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа Выполнить упражнения на координацию, занятия в спортивных секциях, выполнить	14	2

	упражнения на внимание, выполнить упражнения на укрепления пальцев рук, выполнить презентацию по теме «Волейбол».		
	Зачет	1	
Зкурс		64	
Раздел 1. Легкая атлетика.		16	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	16	2
	Практическая работа: Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега; эстафетный бег 4*100 метров, 4*400 метро; техника бега по виражу дорожки; бег по прямой с различной скоростью; равномерный бег на дистанцию 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки); челночный бег 4*10 метров, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на средние дистанции 500 метров, 1000 метров.		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, изучить упражнения на развитие двигательных способностей, ОФП, изучить правила судейства по легкой атлетике, изучить упражнения на выносливость, подготовить организм к упражнениям на выносливость, выполнить равномерный бег без учета времени.	16	
Раздел 2. Гимнастика.		6	
Раздел 2.1. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	6	2
	Практическая работа: ОРУ. Упражнения на укрепление мышц пресса; упражнения с гимнастической скакалкой; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	Самостоятельная работа Изучить упражнения на развитие мышечной массы, занятия в спортивных секциях, изучить упражнения на совершенствование мышц пресса, выполнить упражнения на скакалке.	6	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	9	2
	Практическая работа: Вырывание и выбивание; учебная игра; прием техники защиты-перехват; приемы применяемые против броска накрывание; тактика нападения; тактика защиты.		
	Самостоятельная работа Изучить упражнения на дыхание, занятия в спортивных секциях, подготовить реферат по теме: «Баскетбол как средство релаксации», изучить правила судейства	10	

	соревнований, выполнить упражнения на укрепление мышц пресса.		
	Зачет	1	
Тема 4.1 Гандбол.	Содержание учебного материала:	20	2-3
	Практическая работа: Техника броска ворота; учебная игра; штрафной бросок с места; техника перемещения; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, выполнить упражнения на дыхание.	20	2
Раздел 5. Спортивные игры.			
Тема 5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала:	19	2-3
	Практическая работа: техника передачи, подачи, нападающего удара; учебная игра; блокирование; прием мяча одной рукой в падении; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры; игра по правилам.		
	Самостоятельная работа Выполнить упражнения на координацию, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на пресс, изучить упражнения на укрепления пальцев рук, выполнить реферат по теме «Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки специалиста», выполнить упражнения на дыхание.	20	2
	Зачет	1	2-3
4 курс		42	
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	8	2-3
	Практическая работа: Бег 100м.; прыжки в длину с места; равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши); прыжки в длину с разбега; бег на средние дистанции 500м, 1000 м.; финиширование; челночный бег 4x10м.; бег по прямой с различной скоростью.		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, ОФП, выполнить упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правил судейства по легкой атлетике, изучить упражнения на выносливость.	8	2
Раздел 2. Спортивные игры.			

Тема 2.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала:	10	2-3
	Практическая работа: Прием техники – защиты перехват; учебная игра; тактика нападения; тактика защиты; техника безопасности игры.		
	Самостоятельная работа Изучить упражнение на дыхание, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на укрепления пальцев рук, изучить правила судейства соревнований.	10	2
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1 Гандбол.	Содержание учебного материала:	9	2-3
	Практическая работа: Техника перемещения; учебная игра; тактика нападения и защиты; техника безопасности игры; техника выполнения бросков.		
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, изучить упражнения на укрепления пальцев рук.	10	2
	Зачет	1	2-3
8 семестр			
Раздел 4. Спортивные игры.			
Тема 4.1 Волейбол.	Содержание учебного материала:	13	2-3
	Практическая работа: Техника передачи, подачи; учебная игра; техника нападающего удара; тактика нападения и защиты; игра по правилам; техника безопасности игры;		
	Самостоятельная работа Выполнить упражнения на координацию, занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на пресс, выполнить реферат по теме «Волейбол», выполнить упражнения на укрепления пальцев рук.	14	2
	8 семестр – дифференцированный зачет	1	2-3
	Всего часов аудиторной нагрузки	168	
	Часы самостоятельной работы	168	
	Итого	336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь;
- спортивные тренажеры.

Технические средства обучения: мультимедийное оборудование, наглядные пособия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014;
- Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012;

Дополнительные источники:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;

- Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013;

- Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. - Ростов н/д, 2010;

- Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2010;

- Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014;

- Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010;

- Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014;

- Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М., 2013;

- Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. - СПб., 2010.

Интернет – ресурсы:

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);

- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);

- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; • знать состояние своего здоровья; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определить уровень собственного здоровья по тестам; • составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики; • овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах; • уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; • овладеть техникой спортивных игр; • повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки); • овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности; • определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; • выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; - подтягивание на перекладине; - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой; - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км; - тест Купера – 12 минутное передвижение; - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км. 	<p>Фронтальный опрос.</p> <p>Диагностика уровня физической подготовленности.</p> <p>Контрольные тесты по общефизической подготовке.</p> <p>Контрольные тесты по технической подготовке.</p> <p>Выполнение физических упражнений.</p> <p>Контрольные работы по основам здорового образа жизни.</p>